

## ABSTRAK

**Ronyvey Andreas Simaringga. NIM: 6131210036. Perbedaan Pengaruh Pemulihan Aktif dengan Joging dan Pemulihan Manipulasi Massage Terhadap Kadar Asam Laktat Pada Lari Sprint 100 Meter Mahasiswa Ikor 2014. (Pembimbing: Fajar Apollo Sinaga S.Si, M.Si, Apt) Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2017**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan pengaruh pemulihan aktif dengan joging dan pemulihan manipulasi massage terhadap kadar asam laktat pada lari sprint 100 meter. Penelitian ini bermanfaat untuk memberikan informasi tentang pengaruh pemulihan aktif dengan joging dan pemulihan manipulasi massage dalam menurunkan kadar asam laktat pada lari sprint 100 meter.

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan mulai tanggal 18 Oktober-15 Mei 2017, dengan metode eksperimen, dengan pengambilan data pre test dan post test. Sampel penelitian berjumlah 10 orang yaitu Mahasiswa Ilmu Keolahragaan 2014 Universitas Negeri Medan.

Hasil Penelitian diperoleh kadar asam laktat pada saat pre tes pada kelompok joging diperoleh rata-rata sebesar 13,82 mmol/L dan setelah pemulihan aktif dengan joging selama 10 menit (post tes) terdapat penurunan kadar asam laktat menjadi 10,28 mmol/L atau terjadi penurunan kadar asam laktat yang signifikan sebesar 3,54 mmol/L. Sedangkan pada kelompok massage diperoleh kadar asam laktat diperoleh rata-rata 12,90 mmol/L dan setelah pemulihan manipulasi massage selama 10 menit terjadi penurunan kadar asam laktat sebesar 12,16 mmol/L atau terjadi penurunan tanpa berarti/ tidak signifikan, kadar asam laktat sebesar 0,74 mmol/L. Hasil uji-t berpasangan antara data pre-test dan post test kadar asam laktat pada kelompok pemulihan aktif (joging) diperoleh nilai *significancy* 0,015 ( $p < 0,05$ ) yang berarti ada perbedaan yang bermakna (signifikan) kadar asam laktat antara pre-test dan post-test. Sedangkan pada kelompok pemulihan massage diperoleh nilai *significancy* 0,363 ( $p > 0,05$ ) yang berarti tidak ada perbedaan yang bermakna Kadar asam laktat antara *pre-test* dan *post-test*. Hasil uji statistik diperoleh nilai  $p = 0,024$ . Karena nilai  $p < 0,05$  berarti dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna (signifikan) antara penurunan kadar asam laktat pada lari sprint 100 meter mahasiswa IKOR 2014 yang diberi pemulihan aktif (joging) dengan pemulihan manipulasi massage. Hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan pengaruh pemulihan aktif (joging) dengan pemulihan manipulasi massage terhadap penurunan kadar asam laktat pada lari sprint 100 meter mahasiswa Ilmu Keolahragaan 2014 Universitas Negeri Medan.

**Kata kunci : Kadar Asam Laktat, Pemulihan Aktif (Joging), Pemulihan Manipulasi Massage**